

ほけんだより

大森小学校

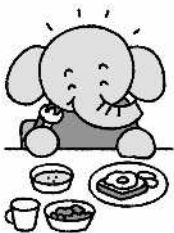
【No. 6】22. 5. 25

もうすぐ5月もおわりです つかれは出ていませんか？

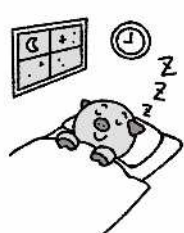
あたらしい学年になって1か月以上たちました。あたらしい生活にもなれてきたころでしょうか。遠足や運動会練習もはじまり、体がおつかれ気味の人もあるかもしれませんね。そんなときは、すこしゆっくりりすごすなど、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

あたらしい環境は自分が思っている以上につかれるものです。「じぶんはげんきいっぱい、大丈夫！」と思っている人も、ゆっくりりすごす時間をもってみましょう。

生活リズムを見なおそう



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠



運動で体をうごかさう



決まった時間に排便

また、ほけんしつには、**腹痛（おなかのいたみ）**で来室する人が多くなってきました。

胃腸炎もでていきますので、腹痛や吐き気、下痢などの症状が強い場合はむりをせず、ゆっくりやすみましょう。

新学年になって1か月

疲れ

は出て
いませんか？

食欲がない

頭が痛い

やる気が
でない

集中
できない



✓ 心と体が疲れている
サインかもしれません。

体のピンチに気づいたら...

こんなことを

ため
試してみましよう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う

あなたのつめのながさ、だいじょうぶかな？

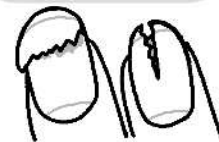
運動会練習でからだをうごかす機会もふえています。つめのながさもこまめにチェックしておきましょうね。

お風呂あがりはずめがやわらかくなっているの、切るタイミングとしておすすめ
です。



よこれが
たまり
やすくなる

げがの原因になる
(われたり、
はがれたりする)



ツメがのびたかな？



友だちをきずつけて
しまうことも！